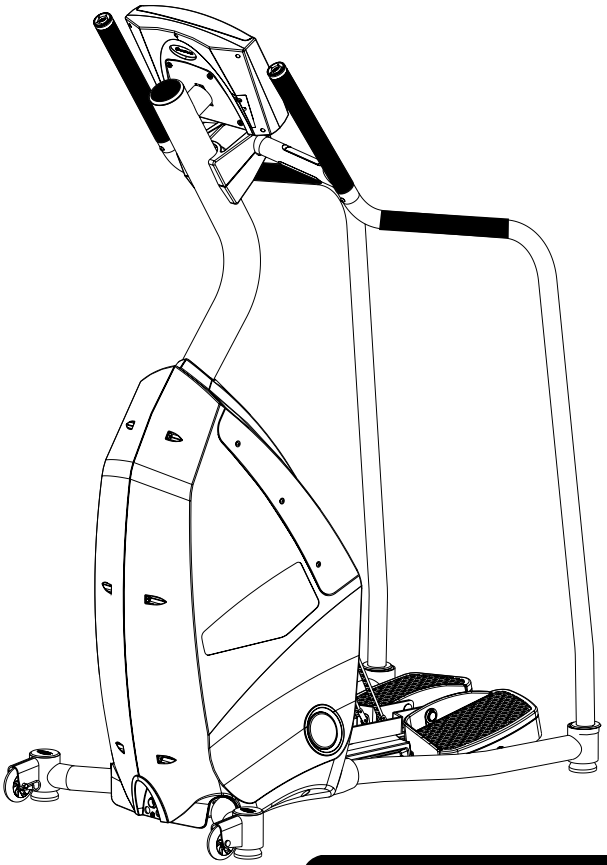
StairMaster®

Escaladora SC916

Manual del usuario



Español Americano Latino

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute® | a brand of NAUTILUS Inc

001-7262-021208A

Introducción

Gracias por adquirir la escaladora serie comercial StairMaster® SC916, una marca de Nautilus, Inc. Durante más de 30 años, Nautilus, Inc. ha fabricado los mejores equipos de entrenamiento, que se han estado utilizando en centros deportivos y hogares de todo el mundo. Confiamos que este producto superará sus expectativas y demostrará ser una herramienta valiosa.

Lea atentamente este manual para familiarizarse con el funcionamiento de su nueva escaladora SC916. De esta forma, le garantizamos que obtendrá los máximos beneficios de su escaladora SC916 y disfrutará de entrenamientos seguros y placenteros durante mucho tiempo.

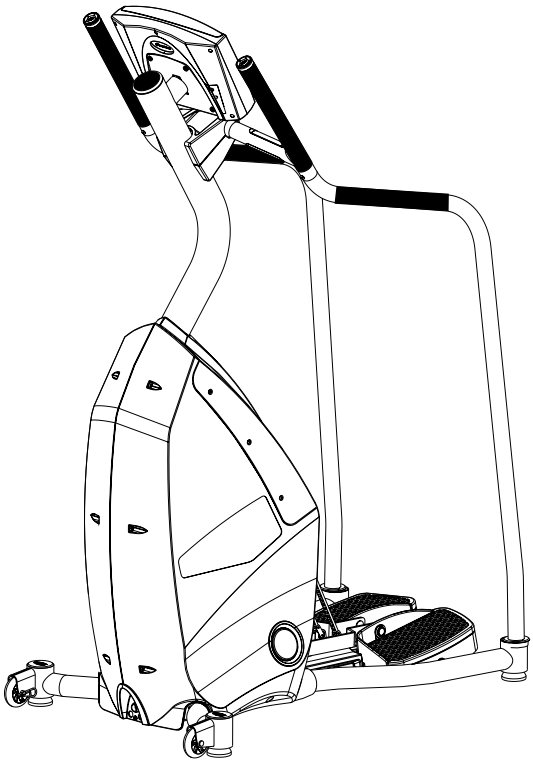
Nautilus, Inc.
Oficina central
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, WA 98683

(800) NAUTILUS (800-628-8458)
nautilus.com

Contenido

Especificaciones del producto 4
Etiquetas de advertencia de seguridad 5
Introducción 7
Consejos para subir y bajar de la escaladora 7
Operación 8
Definiciones y funciones de la pantalla 8
Funciones clave 10
Programas 12
Teclado del programa de entrenamiento 12
Programa de inicio rápido 14
Programa manual 14
Programa para quemar grasa 15
Programa para quemar calorías 17
Programa de intervalos 18
Programa de entrenador por zonas de la frecuencia cardíaca 19
Programa de prueba de estado físico Nautilus® 21
Objetivo calorías 26
Programa de intervalos de FC 27
Programa de juegos aleatorios 28
Programa de intervalos personalizados 28
Programa CPAT 29
Opciones del programa de entrenamiento 30
Monitorización de la frecuencia cardíaca 32
Telemetría de la frecuencia cardíaca 32
Mantenimiento del cinturón transmisor 33
Frecuencia cardíaca de contacto 33
Prioridad de frecuencia cardíaca 34
Códigos de la consola 36
Códigos predeterminados y personalizados 37
Códigos de estado de la máquina 38
Códigos de diagnóstico 39
Códigos de configuración 41
Mantenimiento 43
Traslado de la máquina 43
Programa 44
Comprobación de la carga de la batería 45
Recarga de la reserva de batería 45
Eliminación y reciclaje de la batería 45
Cómo ponerse en contacto con Nautilus, Inc. 46

Especificaciones del producto



Modelo SC916

Dimensiones: 68 cm ancho x 109 cm largo x 173 cm alto (27” x 43” x 68”)

Peso de la unidad: 68 kg (150 lbs)

Peso del paquete al despacho: 81 kg (178 lbs)

Área de entrenamiento: 127 cm ancho x 205,74 cm largo (50” x 81”)

Clasificación de potencia de entrada: 9 V CC 1,00 Amp

Clasificación del adaptador de potencia externo:

EE.UU. y Canadá, entrada de 120 V 60 Hz, salida de 9 V CC 1,5 A

Japón, entrada de 100 V 50-60 Hz, salida de 1,5 A

Internacional (UE y Australia/Nueva Zelanda), entrada de 230 V (o 220-240 V) 50 Hz, salida de 9 V CC 1,0 A

Peso máximo de usuario: 136 kg (300 lbs)

Advertencias de seguridad

Este icono indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir la muerte o lesiones graves.

Antes de usar este equipo obedezca las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todo el Manual del usuario.
Lea y comprenda todas las advertencias que hay en esta máquina.

- Si esta máquina se se va a utilizar en un establecimiento comercial, es probable que los usuarios finales no tengan acceso a este Manual del usuario. Es responsabilidad del gimnasio instruir a los usuarios en el uso correcto del equipo, así como ponerlos al tanto de los posibles riesgos.
- Mantenga a los niños alejados de esta máquina. Vigílelos atentamente cuando estén cerca de la máquina. Es posible que las piezas móviles que representan un riesgo evidente para un adulto no lo parezca para un niño.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Abandone el ejercicio si siente dolor o rigidez en el pecho, le falta la respiración o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de usar la máquina nuevamente.
- Revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en esta máquina. Preste especial atención a los pedales. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre reparación. Use sólo repuestos StairMaster® originales proporcionados por Nautilus, Inc.
- Coloque y opere su escaladora en una superficie nivelada sólida.
- No use ropa suelta ni joyas mientras ejercita.
- Límite de peso máximo de usuario: 136 kg (300 lbs). No la use si usted supera este peso.
- Estabilice los pedales antes de subirse a ellos y tenga precaución al bajarse de la máquina.
- Deje al menos 50 cm (19”) de espacio alrededor de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, para poder transitar alrededor y bajarse de la máquina en caso de emergencia.
- Advierta a las personas que se mantengan a una distancia segura, de al menos 1 metro (3 pies). No permita que ninguna persona toque al operador mientras la máquina esté en movimiento.
- No haga un esfuerzo excesivo durante el ejercicio. No trate de hacer ejercicios con mayor resistencia de la que pueda manejar físicamente.

Etiquetas de advertencia de seguridad

ANTES DE USAR SU PRODUCTO: Busque y lea todas las etiquetas de advertencia de la escaladora serie comercial SC916 StairMaster® antes de usar su producto. Asegúrese de reemplazar las etiquetas de advertencia que estén dañadas, ilegibles o desprendidas. Si necesita etiquetas de reemplazo, llame a un Representante de Nautilus® al (800) 628-8458 (Norteamérica) o al (41) (26) 460 77 77 (oficina internacional).

Etiqueta 1: Etiqueta de advertencia general.

Ubicación: Pegada a la parte delantera inferior de la cubierta lateral izquierda (vea la Figura 1).

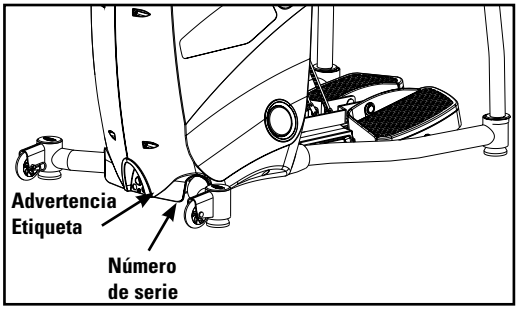


Figura 1

Etiqueta 2: Etiqueta de advertencia de ejercicios general.

Ubicación: Pegada al mástil debajo de la consola (vea la Figura 2).

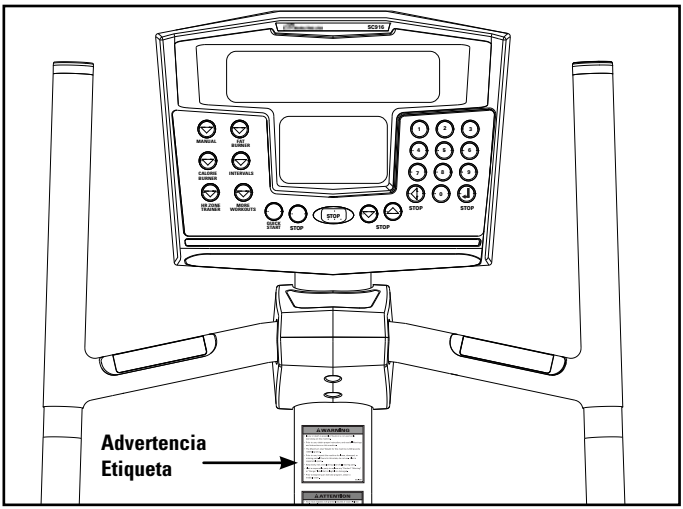


Figura 2

Nota: A lo largo del presente manual, todas las referencias acerca del lado derecho e izquierdo o a la parte delantera y trasera, se hacen considerando que usted se encuentra en la máquina, listo para realizar ejercicios.

CONSEJOS PARA SUBIR Y BAJAR DE LA ESCALADORA SC916

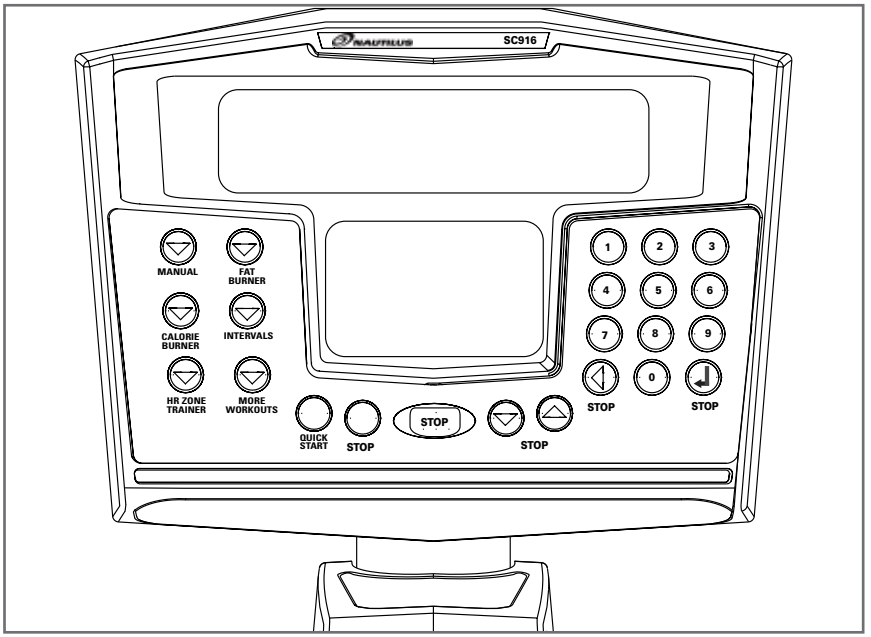
Las siguientes indicaciones explican a los usuarios cómo subir y bajar de la escaladora.

Para evitar lesiones, siga atentamente las siguientes instrucciones.

1. Debe ver el mensaje "SELECT WORKOUT" en la pantalla.
2. Seleccione el programa de ejercicios MANUAL para que pueda controlar el ritmo del primer entrenamiento y se acostumbre al ejercicio. Pulse [MANUAL] y luego [ENTER].
3. La consola le pedirá que ingrese su peso corporal. Ingrese el peso en kilogramos (o libras si la consola está configurada en unidades imperiales). Corrija los errores de ingreso pulsando [CLEAR] antes de pulsar [ENTER].
4. La consola le pedirá que ingrese su cadencia. Ingrese la cadencia que desee entre 24 (muy fácil) y 162 (extremadamente difícil). Es posible que los usuarios principiantes deseen seleccionar una cadencia baja, por ejemplo 24. Corrija los errores de ingreso pulsando [CLEAR] antes de pulsar [ENTER].
5. La consola le pedirá que ingrese el tiempo de entrenamiento en incrementos de un minuto, entre 5 y 99 minutos. Pulse [1], [0], [ENTER] para realizar ejercicios por diez minutos. Después de ingresar el tiempo, la consola mostrará "ENJOY WORKOUT" y comenzará su programa. Si no comienza el ejercicio dentro de 30 segundos, la consola regresará a la pantalla de inicio y se apagará.
6. Comience a pedalear para que los pedales no toquen el suelo durante el entrenamiento. Cuando comience los ejercicios, el programa MANUAL se inicia en el nivel que seleccionó durante el ingreso de datos.
7. A medida que se sienta cómodo con el ejercicio, pulse [LEVEL:↑] y [LEVEL:↓] para ajustar la cadencia.
8. Relájese mientras ejercita.
9. Antes de bajarse de la escaladora, deténgase y deje que los pedales toquen lentamente el suelo. Use las barras laterales para apoyarse y levantar un pie lentamente hasta que el brazo del pedal llegue al tope superior. Coloque ese pie en el piso. Repita el procedimiento con el otro pie. No permita que los pedales se golpeen contra los topes, dado que se puede producir un desgaste innecesario.

DESCRIPCIÓN DE LA PANTALLA Y LOS CONTROLES

La consola SC916 es un panel electrónico que se utiliza para hacer funcionar la escaladora SC916, mostrar los datos de entrenamiento y estados de funcionamiento. Tómese un tiempo para leer y familiarizarse con el funcionamiento de la escaladora SC916, y la ubicación de todas las teclas, para aprovechar al máximo todas las opciones de entrenamiento de la máquina.



DEFINICIONES Y FUNCIONES DE LA PANTALLA

Pantalla y funciones de la computadora:

TIEMPO El tiempo de entrenamiento seleccionado se muestra en la sección superior izquierda de la pantalla superior. En la mayoría de los entrenamientos, el reloj hará un conteo regresivo, en minutos y segundos, hasta que el entrenamiento termine o se detenga. Si se ingresa (0) en el entrenamiento (MANUAL) o (HR ZONE TRAINER), el reloj contará en forma ascendente.

RELOJ DE INTERVALOS El reloj de intervalos aparece en la pantalla inferior de la esquina superior izquierda. El reloj de intervalos contará de forma regresiva el tiempo restante de cada intervalo.

Operación

CADENCIA Pulsar la tecla ↑ aumenta la intensidad del entrenamiento y pulsar la tecla ↓ la disminuye.

El usuario debe consultar a un médico para determinar la Frecuencia cardíaca objetivo (FCO) adecuada en la que se basará el ejercicio en función de su edad, peso y condición física. Aunque Nautilus® proporciona algunos rangos de frecuencia cardíaca objetivo, son sólo valores aproximados y no deberían considerarse como una recomendación médica.

FRECUENCIA CARDÍACA La frecuencia cardíaca actual (FC), en latidos por minuto (LPM), se muestra al lado del icono de corazón en la pantalla inferior.

Porcentaje de FC máxima: una aproximación de la frecuencia cardíaca máxima se calcula basándose en la última ecuación predictiva del American College of Sports Medicine:

Frec. cardíaca máx. = 215 – (Edad * 0,75)

El porcentaje de frecuencia cardíaca máxima sólo se mostrará en programas de la CFC.

Ejemplo: Para una persona de 40 años, la frecuencia cardíaca máxima se calcula: (215 – (40 (edad) *.75) = 185 . 185 LPM sería la frecuencia cardíaca máxima aproximada para un usuario de 40 años de edad. Si el usuario entrena a 140 LPM, entonces aparecerá 76% (140 / 185 = 76%) en la esquina superior izquierda de la pantalla inferior. Es decir, el usuario de 40 años que entrena a 140 LPM se encuentra al 76% de su frecuencia cardíaca máxima.

(Consulte los programas de entrenamiento cardíaco para obtener más información).

DISTANCIA Proporciona un total acumulado de la distancia equivalente recorrida, en kilómetros (o millas si ha seleccionado unidades imperiales).

CALORÍAS Proporciona el número total actual de calorías quemadas durante un entrenamiento.

Nota: este número es un valor aproximado ya que el gasto calórico de un usuario puede variar considerablemente en función de la edad, género, peso y metabolismo de cada persona.

CALORÍAS/HORA Proporciona la frecuencia a la que se queman calorías por hora con el nivel de resistencia actual y los pasos por minuto.

VELOCIDAD Muestra la cadencia en pasos por minuto (PPM).

POTENCIA	Durante un entrenamiento, esta estadística muestra el consumo de energía con las RPM y el nivel de intensidad actuales, en vatios (746 vatios = 1 hp).
MET	El MET (múltiplo de la tasa metabólica en reposo) indica el costo energético relativo del ejercicio. Al estar sentado tranquilamente, el cuerpo consume oxígeno a una tasa de 1 MET o casi 3,5 mililitros por kilogramo de masa corporal por minuto. Al ejercitarse, el cuerpo necesita más oxígeno para funcionar. Por ejemplo, los ejercicios a 10 MET requieren diez veces la tasa de consumo de oxígeno en reposo, o casi 35 mililitros por kilogramo por minuto. Durante un entrenamiento, la pantalla muestra el nivel MET actual. Durante el resumen del entrenamiento, se muestra el nivel MET promedio. Durante su entrenamiento, al rastrear el MET sabrá con qué intensidad trabaja; mientras mayor sea el nivel MET, con mayor intensidad estará trabajando.
PERFIL DE ENTRENAMIENTO	El área matricial de la pantalla muestra el perfil de progreso real del programa de ejercicios seleccionado. Cuando más alta sea la columna, mayor será la cadencia y/o el MET para ese intervalo. La columna parpadeante muestra el intervalo actual.

FUNCIONES CLAVE

Tecla Display LOCK / UNLOCK - Estadísticas

Durante el programa de ejercicios, la tecla Display LOCK / UNLOCK se usa para rastrear las estadísticas de entrenamiento que aparecen en la línea de texto de la pantalla. Cuando se inicia un entrenamiento, la pantalla se encuentra en un modo de desbloqueo y las diversas estadísticas de ejercicios aparecen en orden. Pulse la tecla [DISPLAY] una vez para desactivar la función de escaneo y mostrar la estadística actual en la pantalla. Pulse la tecla [DISPLAY] por segunda vez y la función de escaneo volverá a mostrar las diferentes estadísticas.

Cuando se encuentra en el modo Display Unlock, la consola pasará por las siguientes estadísticas en orden: Millas, Calorías/Hora, Pasos/Min, Pisos, Vatios, MET.

Al término del entrenamiento, se calcula el promedio de las estadísticas según la acumulación de datos durante el programa de entrenamiento.

TECLA QUICK START

La tecla Quick Start proporciona un inicio inmediato en una sesión de entrenamiento sin tener que entregar ninguna información del usuario.

TECLAS LEVEL (CADENCIA) ARRIBA Y ABAJO

La cadencia del ejercicio se puede cambiar en cualquier momento durante un entrenamiento. Pulsar la tecla ↑ aumenta la cadencia y pulsar ↓ la disminuye. Después de pulsar la tecla Level una vez, la línea de texto mostrará la meta de cadencia. Al pulsar nuevamente la tecla, aumentará o disminuirá la cadencia.

TECLA STOP

Pulse la tecla STOP en cualquier momento que desee pausar el programa de entrenamiento hasta por 2 minutos. Pulse la tecla STOP otra vez y aparecerán las estadísticas de entrenamiento, luego la consola regresará al mensaje "SELECT WORKOUT".

TECLADO NUMÉRICO (0-9)

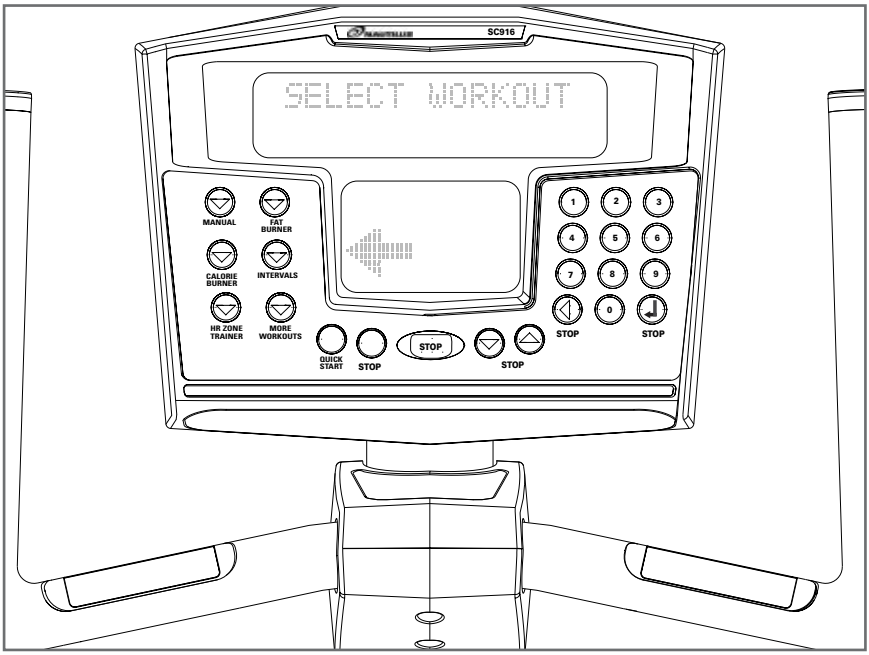
El teclado numérico se encuentra en el lado derecho de la consola. Durante la configuración del programa, este teclado le permite ingresar rápidamente la información solicitada: tiempo, edad, nivel de intensidad, peso y FC.

Enter: la tecla ENTER confirma las selecciones de entrenamiento y almacena la información utilizada por la consola para calcular las estadísticas de entrenamiento.

Borrar: durante el ingreso de datos, la tecla CLEAR borra información de la memoria de la consola y regresa al mensaje de ingreso de datos anterior.

PROGRAMAS

La escaladora serie comercial SC916 StairMaster® cuenta con un amplio abanico de opciones de programación sumamente flexibles para cualquier persona de cualquier nivel de preparación física.



Teclado del programa de entrenamiento

El teclado del programa de entrenamiento se encuentra a la izquierda de la pantalla. Existen seis teclas de programas de entrenamiento, incluyendo la tecla More Workouts que cuenta con varias opciones de programas avanzados.

Aunque la consola esté en el modo “SELECT WORKOUT”, pulse una de las teclas del programa de ejercicios para previsualizar el entrenamiento deseado. Después de seleccionar el entrenamiento deseado, simplemente siga los mensajes para ingresar los datos de usuario necesarios para ese programa.

Al ingresar los datos, el usuario puede seleccionar los valores predeterminados estándar pulsando [ENTER] en el mensaje de la pantalla sin escribir primero los datos. Ello configurará la consola con los siguientes datos predeterminados:

CADENCIA: 41

PORCENTAJE DE FCC: 70

PESO: 80 kg (175 lbs.)

NIVEL DE INTENSIDAD: 3

EDAD: (sólo programa de entrenador por zonas de la frecuencia cardíaca) 40 años

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO: el tiempo predeterminado en los entrenamientos programados e inicio rápido es 20 minutos. Los programas manual y de entrenador por zonas de la frecuencia cardíaca no tienen un tiempo predeterminado específico. En este programa, el reloj de la consola contará en forma ascendente hasta un máximo de 99 minutos.

Una vez seleccionado un programa, siga los mensajes de la consola.

ENTER WEIGHT: ingrese el peso corporal en kilogramos (o libras si la consola está configurada en unidades imperiales).

ENTER STEP RATE: escriba la cadencia deseada. La escaladora tiene un rango de cadencia de 24 a 162.

ENTER TIME 5-99: seleccione la duración del entrenamiento en incrementos de un minuto, entre 5 y 99 minutos.

El programa de inicio rápido
Proporciona un inicio inmediato, sin tener que ingresar ningún dato del usuario. El programa usa la configuración estándar predeterminada para calcular las calorías quemadas durante una sesión de entrenamiento.

Para usar el programa de inicio rápido:

1. Pulse la tecla [QUICK START]. Aparece un mensaje "ENJOY WORKOUT", se inicia el entrenamiento con la acumulación de las estadísticas de ejercicios.

2. Durante el entrenamiento:

   La cadencia puede cambiarse en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: UP] para disminuir la resistencia o [Level: DOWN] para disminuirla. Todo cambio en la cadencia se mostrará en la columna parpadeante actual. La siguiente cadencia continuará durante el resto del trabajo, hasta que se cambie con las teclas Level.

3. Pulse [STOP] para pausar el entrenamiento. Pulse [STOP] de nuevo para finalizar el entrenamiento. Las estadísticas de entrenamiento aparecerán y la consola volverá al mensaje "SELECT WORKOUT".

   CALORÍAS QUEMADAS: Su peso y cadencia se usan para calcular el número de calorías quemadas por cada minuto de ejercicios y el número total de calorías quemadas por sesión de ejercicios.

El programa manual
El programa manual le permite controlar la cadencia de la escaladora SC916 durante el entrenamiento, mientras calcula de forma precisa las estadísticas de ejercicios según su peso. La cadencia predeterminada es 41, a menos que la cambie durante el modo de ingreso de datos. El perfil de entrenamiento en la pantalla se divide en 30 intervalos iguales dentro del tiempo de entrenamiento seleccionado. El perfil está basado en el nivel MET, donde cada 1 MET equivale a una barra vertical. El nivel MET está basado en una combinación de cadencia y tiempo.

Para usar el programa manual:

1. Pulse la tecla [MANUAL]. Aparecerá el mensaje "MANUAL WORKOUT" en la línea de texto y el perfil de entrenamiento se mostrará en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptar.

2. La consola mostrará “ENTER WEIGHT - KG” (o “ENTER WEIGHT - LBS” si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   NOTA: Su peso se usa para calcular el número de calorías quemadas por cada minuto de ejercicios y el número total de calorías quemadas por sesión de ejercicios.

3. La consola mostrará “STEP RATE”. Ingrese la cadencia deseada con el teclado numérico (24 - 162) y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

4. A continuación, la consola mostrará “ENTER TIME 5 – 99”. Ingrese el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para seleccionar el tiempo predeterminado.

   Si pulsa [0], el reloj contará en forma ascendente desde 0:00 hasta el tiempo máximo de 99:00.

5. La consola mostrará “ENJOY WORKOUT” y se iniciará el reloj.

   La cadencia puede cambiarse en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: UP] para disminuir la resistencia o [Level: DOWN] para disminuirla. Todo cambio en la cadencia se mostrará en la columna parpadeante actual. La siguiente cadencia continuará durante el resto del trabajo, hasta que se cambie con las teclas Level.

6. Pulse [STOP] para pausar el entrenamiento. Pulse [Stop] de nuevo para finalizar el entrenamiento. Las estadísticas de entrenamiento aparecerán y la consola volverá al mensaje “SELECT WORKOUT”.

El programa para quemar grasa

El programa para quemar grasa en un entrenamiento de 30 intervalos diseñado con cambios moderados en el nivel de intensidad para estimular la asimilación de la acumulación de grasa en usuarios con un programa de control del peso. El perfil de la pantalla central muestra la intensidad relativa. Cualquier cambio en el nivel de intensidad no cambiará la apariencia del perfil restante; sin embargo, el nuevo nivel de intensidad seguirá durante el resto del entrenamiento.

Para usar el programa para quemar grasa:

1. Pulse la tecla [FAT BURNER]. Aparecerá el mensaje “FAT BURNER” en la siguiente línea de texto y el perfil de entrenamiento se mostrará en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptar.

2. La consola mostrará “ENTER WEIGHT - KG” (o “ENTER WEIGHT - LBS” si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   Su peso se usa para calcular el número de calorías quemadas por cada minuto de ejercicios y el número total de calorías quemadas por sesión de ejercicios.

3. La consola mostrará “ENTER LEVEL 1-20”. Ingrese el nivel de intensidad deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

4. A continuación, la consola mostrará “ENTER TIME 5-99”. Ingrese el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para seleccionar el tiempo predeterminado.

5. La consola mostrará “ENJOY WORKOUT” y se iniciará el reloj.

   La intensidad puede cambiarse en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: UP] para disminuir la resistencia o [Level: DOWN] para aumentarla. Cualquier cambio en el nivel de intensidad no cambiará la apariencia del perfil restante; sin embargo, el nuevo nivel de intensidad seguirá durante el resto del entrenamiento.

6. Pulse [STOP] para pausar el entrenamiento. Pulse [Stop] de nuevo para finalizar el entrenamiento. Las estadísticas de entrenamiento aparecerán y la consola volverá al mensaje “SELECT WORKOUT”.

   CALORÍAS QUEMADAS: Su peso y el nivel de intensidad se usan para calcular el número de calorías quemadas por cada minuto de ejercicios y el número total de calorías quemadas por sesión de ejercicios.

El programa para quemar calorías

El programa para quemar calorías es un entrenamiento de 30 intervalos diseñado para los usuarios que desean aumentar su capacidad aeróbica. Los cambios en la intensidad del programa son mayores que los cambios en el programa para quemar grasa, y se diseñaron específicamente para poner a prueba el sistema cardiorrespiratorio. El perfil de la pantalla central muestra la intensidad relativa. Cualquier cambio en el nivel de intensidad no cambiará la apariencia del perfil restante; sin embargo, el nuevo nivel de intensidad seguirá durante el resto del entrenamiento.

Para usar el programa para quemar calorías:

1. Pulse la tecla [CALORIE BURNER]. Aparecerá el mensaje "CALORIE BURNER" en la siguiente línea de texto y el perfil de entrenamiento se mostrará en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptar.

2. La consola mostrará "ENTER WEIGHT - KG" (o "ENTER WEIGHT - LBS" si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   Su peso se usa para calcular el número de calorías quemadas por cada minuto de ejercicios y el número total de calorías quemadas por sesión de ejercicios.

3. La consola mostrará "ENTER LEVEL 1-20". Ingrese el nivel de intensidad deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

4. A continuación, la consola mostrará "ENTER TIME 5-99". Ingrese el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para seleccionar el tiempo predeterminado.

5. La consola mostrará "ENJOY WORKOUT" y se iniciará el reloj.

   La intensidad puede cambiarse en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: UP] para disminuir la resistencia o [Level: DOWN] para aumentarla. Cualquier cambio en el nivel de intensidad no cambiará la apariencia del perfil restante; sin embargo, el nuevo nivel de intensidad seguirá durante el resto del entrenamiento.

6. Pulse [STOP] para pausar el entrenamiento. Pulse [Stop] de nuevo para finalizar el entrenamiento. Las estadísticas de entrenamiento aparecerán y la consola volverá al mensaje "SELECT WORKOUT".

El programa de intervalos

El programa de intervalos es un entrenamiento de intervalos que consta de 8 intervalos de descanso que se alternan con 7 intervalos de ejercicio.

Un ciclo de intervalos consta de una fase de trabajo y una fase de descanso. Puede reducir el nivel de intensidad del descanso y el nivel de intensidad del trabajo de forma independiente; esta información se guardará para el resto del entrenamiento.

Para usar el programa de intervalos:

1. Pulse la tecla [INTERVALS]. Aparecerá el mensaje "INTERVALS" en la línea de texto y el perfil de entrenamiento se mostrará en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptar.
2. La consola mostrará "ENTER WEIGHT - KG" (o "ENTER WEIGHT - LBS" si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   Su peso se usa para calcular el número de calorías quemadas por cada minuto de ejercicios y el número total de calorías quemadas por sesión de ejercicios.
3. La consola mostrará "ENTER WORK RATE". Ingrese el nivel de frecuencia de trabajo deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará "ENTER REST RATE". Ingrese el nivel de frecuencia de descanso deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse (ENTER) para aceptar el valor predeterminado.
5. A continuación, la consola mostrará "ENTER TIME 5-99". Ingrese el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para seleccionar el tiempo predeterminado.
6. La consola mostrará "ENJOY WORKOUT" y se iniciará el reloj.

   El nivel de frecuencia puede cambiarse en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: UP] para disminuir la resistencia o [Level: DOWN] para aumentarla. Cualquier cambio en el nivel de frecuencia sólo cambiará el nivel en la fase de descanso o trabajo actual.

   Para cambiar el nivel de frecuencia de la fase de trabajo, debe cambiar el nivel de intensidad durante una fase de trabajo. Para cambiar el nivel de frecuencia de la fase de descanso, debe cambiar el nivel de frecuencia durante una fase

de descanso. Cambiar el nivel de frecuencia no cambiará la apariencia del perfil restante; sin embargo, la nueva frecuencia de intensidad seguirá durante el resto del entrenamiento.

7. Pulse [STOP] para pausar el entrenamiento. Pulse [Stop] de nuevo para finalizar el entrenamiento. Las estadísticas de entrenamiento aparecerán y la consola volverá al mensaje "SELECT WORKOUT".

Programa de entrenador por zonas de la frecuencia cardíaca (FC)
El programa de entrenador por zonas de frecuencia cardíaca le permite hacer ejercicios en una FCO seleccionada para variar automáticamente el nivel de intensidad (resistencia) durante el entrenamiento. La FCO predeterminada es igual al 70% de la frecuencia cardíaca máxima, la que se calcula con la siguiente ecuación:

FC máx. = 215 – (Edad * 0,75). FC objetivo = FC máx. * 0,7

Para elegir una FCO diferente (entre 100 y 180 latidos por minuto) en cualquier momento durante el entrenamiento, use el teclado numérico para ingresar la nueva FCO, seguido de la tecla [ENTER].

Para usar el programa de entrenador por zonas de la frecuencia cardíaca:

1. Para obtener mejores resultados, use un cinturón del pecho de telemetría de la frecuencia cardíaca. Sin embargo, también puede usar los asimientos de FC de contacto ubicados debajo de la consola, en los manubrios.

   Si usa el método de telemetría de frecuencia cardíaca, colóquese la correa del pecho. Recuerde humedecer los electrodos debajo de la correa del pecho. La consola debe detectar la señal de frecuencia cardíaca para permitir la selección del programa de entrenador por zonas de la frecuencia cardíaca.

   Si va a usar la frecuencia cardíaca de contacto, coloque sus manos en los asimientos de FC de contacto debajo de la consola, en los manubrios.

2. Pulse la tecla [HR ZONE TRAINER]. Aparecerá el mensaje "HR ZONE TRAINER" en la línea de texto y el perfil de entrenamiento se mostrará en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptar.

3. En la consola aparecerá "Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors". Cuando la consola detecte una señal válida pasará al siguiente paso.

4. La consola mostrará "ENTER WEIGHT - KG" (o "ENTER WEIGHT - LBS" si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

Su peso se usa para calcular el número de calorías quemadas por cada minuto de ejercicios y el número total de calorías quemadas por sesión de ejercicios.

5. La consola mostrará "ENTER AGE 10 -99". Ingrese su edad con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado de 40 años de edad.
6. La consola mostrará "TARGET HR". Se mostrará una FCO recomendada según su edad. Ingrese su edad con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
7. La consola mostrará "ENTER TIME 5-99". Ingrese el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
8. La consola mostrará "ENJOY WORKOUT" y se iniciará el reloj.

Los siguientes mensajes pueden aparecer durante el entrenamiento:

"CHECK HR BELT"	Indica que se ha perdido la señal de telemetría de frecuencia cardíaca durante los últimos 30 segundos.
"HOLD HR SENSORS"	Indica que se ha perdido la señal de FC de contacto durante los últimos 30 segundos.
"HR BELT NEEDED"	No se ha detectado la señal de telemetría del cinturón durante el tiempo de configuración inicial.
"HR MODE DISABLED"	No se permite la señal de frecuencia cardíaca debido a la opción de configuración elegida. No es posible la monitorización de la frecuencia cardíaca. Para cambiar la opción de FC, consulte la sección Prioridad de frecuencia cardíaca de este manual.

9. Pulse [STOP] para pausar el entrenamiento. Pulse [Stop] de nuevo para finalizar el entrenamiento. Las estadísticas de entrenamiento aparecerán y la consola volverá al mensaje "SELECT WORKOUT".

   CALORÍAS QUEMADAS: su peso y el nivel de intensidad se usan para calcular el número de calorías quemadas por cada minuto de ejercicios y el número total de calorías quemadas por sesión de ejercicios.

Frecuencia cardíaca objetivo

La FCO seleccionada por la consola se basa en la edad y es equivalente al 70% de su frecuencia cardíaca máxima, la que se calcula con la siguiente ecuación:

FC máx. = 215 – (Edad * 0.75)
FC objetivo = FC máx. * 0.7

Si lo desea, cambie la FCO en este momento con el teclado numérico para ingresar la nueva FCO y pulse [ENTER].

Durante un entrenamiento, cambie a una nueva FCO entre 100 y 180 latidos por minuto, en cualquier momento, con el teclado numérico para ingresar la nueva FCO y presione (ENTER). El nivel de intensidad cambiará automáticamente para lograr la nueva FCO.

More Workouts

Presione la tecla More Workouts para ver las diversas opciones de programas avanzados que se describen a continuación. Pulse las teclas LEVEL ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones del programa MORE WORKOUTS. Presione ENTER cuando aparezca el programa deseado.

El programa de tests físicos Nautilus®

Comprensión del test de ejercicio submáximo

Antes de usar la escaladora SC916 StairMaster® para tests de ejercicio submáximo, se debe tener en cuenta que todos los test submáximos suponen varias cosas:

- Que se obtiene una frecuencia cardíaca constante para cada carga de trabajo de ejercicios.
- Que existe una relación lineal entre la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno y la carga de trabajo.
- Que la frecuencia cardíaca máxima para una edad determinada es uniforme.
- Que la eficiencia mecánica de la actividad física realizada (es decir, consumo de oxígeno con una determinada carga de trabajo) es la misma para todos.

Se debe tener presente que ninguna o todas las suposiciones anteriores no se pueden cumplir durante un test de ejercicio submáximo. Si por algún motivo, una de las suposiciones no se cumple, se producirán errores en la predicción de $VO_{2\,MAX}$ (volumen máximo de oxígeno por unidad de tiempo).

Desafortunadamente, con frecuencia es muy difícil cumplir todos los requisitos para las cuatro suposiciones anteriores. Por ejemplo, hacer ejercicios con una carga de trabajo predeterminada sólo por algunos minutos puede suponer una cantidad insuficiente de tiempo para que muchas personas logren un estado

constante real. Para garantizar que se ha logrado un estado constante, la frecuencia cardíaca debe medirse después de dos minutos de ejercicios con una carga de trabajo determinada, y nuevamente después del tercer minuto de ejercicio con dicha carga de trabajo. Estas dos frecuencias cardíacas luego se deben comparar. Si se detecta una diferencia de más de cinco latidos por minuto entre ambas mediciones, el sujeto debe continuar el ejercicio en intervalos de un minuto con la misma carga de trabajo, hasta obtener dos frecuencias cardíacas sucesivas con menos de cinco latidos por minuto de diferencia.

También es importante que la frecuencia cardíaca submáxima obtenida esté entre 115 y 150 LPM, dado que es dentro de este rango de frecuencia cardíaca que tiende a presentarse una relación lineal entre frecuencia cardíaca y consumo de oxígeno o carga de trabajo en la mayoría de los adultos. Cuando la frecuencia cardíaca es inferior a 115, varios factores externos (por ejemplo, hablar, reír, temor, etc.) pueden influir considerablemente en la frecuencia cardíaca. Una vez que la frecuencia cardíaca alcanza un nivel entre 115 y 150, los factores externos ya no influyen en la frecuencia cardíaca y se produce una relación lineal. A medida que aumenta la frecuencia cardíaca sobre 150, la relación de frecuencia cardíaca/ consumo de oxígeno se torna curvilínea.

La tercera suposición implica una frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima es la frecuencia cardíaca más alta que se puede medir cuando una persona realiza ejercicios hasta el punto de la fatiga voluntaria (es decir, agotamiento) durante un test de ejercicio nivelado. La escaladora SC916 usa la última ecuación publicada desarrollada para calcular la frecuencia cardíaca máxima promedio, del siguiente modo:

Frec. cardíaca máx. = 215 – (Edad * 0,75)

Sin embargo, la frecuencia cardíaca máxima puede variar considerablemente entre distintas personas de la misma edad. Una desviación estándar son ±12 LPM, lo que significa que dos tercios de la población varía un promedio de más o menos 12 latidos cardíacos respecto del promedio determinado por una ecuación predictiva. Si la frecuencia cardíaca máxima correspondiente a la edad de una persona es mayor que la frecuencia cardíaca máxima real de la persona, entonces su $VO_{2\,MAX}$ aproximado será un cálculo excesivo del valor correcto o real.

La suposición final aborda el problema de la eficiencia mecánica. El consumo de oxígeno con cualquier frecuencia de trabajo puede variar aproximadamente un 15% entre personas diferentes. Por lo tanto, las personas varían en la cantidad de oxígeno que requieren para realizar una cierta carga de trabajo de ejercicios. Algunas personas son más eficientes que otras para realizar una tarea específica. En consecuencia, el consumo promedio de oxígeno asociado con una carga de trabajo específica puede variar considerablemente de una persona a otra.

Así, la $VO_{2\,MAX}$ pronosticada por las pruebas de ejercicios submáximas tiende a sobrestimarse en aquellas personas que son mecánicamente eficientes y a subestimarse en las personas no lo son.

Cabe recordar que los tests de ejercicio submáximo, aunque no son tan precisos como los test de ejercicio máximo, no están exentos de ventajas. Por ejemplo, los resultados de dichos test pueden proporcionar un reflejo bastante preciso del estado físico de una persona sin los costos, riesgos, esfuerzos (en parte del sujeto) ni tiempo empleado en el test máximo. Si a una persona se le asignan tests de ejercicio submáximo repetitivos y se detecta que la respuesta de la frecuencia cardíaca de esa persona a una carga de trabajo fija disminuye con el tiempo, es razonablemente seguro concluir que la persona mejoró su estado aeróbico (cardiorrespiratorio), independientemente de la exactitud de la predicción de $VO_{2\,MAX}$.

Evaluación previa al test

Antes de cualquier test de ejercicio (máximo o submáximo), todos los participantes deben completar un breve cuestionario de salud/médico, medirse la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca en descanso y entregar un formulario de consentimiento informado. El Cuestionario de preparación para la actividad física (PAR-Q) es un ejemplo de un cuestionario de salud/médico para evaluar a personas antes de los test de ejercicio submáximo. Los médicos de preparación física y de salud canadienses han usado exhaustivamente (y con bastante éxito) el PAR-Q para determinar si las personas deben realizar un test de ejercicio en particular. Una respuesta afirmativa a cualquiera de las siete preguntas siguientes tomadas del PAR-Q descalificaría a un participante de realizar un test de ejercicio hasta obtener la autorización médica correspondiente.

Cuestionario de preparación para la actividad física (PAR-Q)

1. ¿Alguna vez su médico le ha dicho que padece una afección cardíaca y le ha recomendado realizar sólo actividad física supervisada?
2. ¿Siente dolor en el pecho al realizar actividad física?
3. ¿Ha sentido dolor en el pecho durante el último mes?
4. ¿Pierde la conciencia o el equilibrio producto de los mareos?
5. ¿Tiene problemas óseos o en las articulaciones que pudieran agravarse con la actividad física propuesta?
6. ¿Alguna vez un médico le ha recomendado medicamentos para la presión sanguínea o una afección cardíaca?
7. ¿Está consciente, por su propia experiencia o por recomendación médica, de cualquier otro motivo físico por el cual no debería realizar ejercicios sin supervisión médica?

Test físico submáximo Nautilus®

El test físico Nautilus® es un programa que calcula la capacidad aeróbica máxima según la respuesta de frecuencia cardíaca al ejercicio submáximo.

El protocolo de derivación Nautilus® es una serie de etapas de 3 minutos de ejercicio continuo con una intensidad en aumento. La primera etapa es el calentamiento a 4 MET aproximadamente. La intensidad de las etapas restantes está basada en la respuesta de la frecuencia cardíaca al calentamiento. El test está diseñado para aumentar la frecuencia cardíaca constante del sujeto en al menos 115 LPM. Es importante recordar que se deben obtener dos mediciones de frecuencia cardíaca consecutivas superiores a 115 LPM para predecir $VO_{2\,MAX}$. El test dura aproximadamente de 6 a 15 minutos. El test terminará si la frecuencia cardíaca no continua aumentando de una etapa a otra.

En el protocolo Nautilus®, cada frecuencia de trabajo se realiza por 3 minutos, la frecuencia cardíaca se registra durante los últimos 4 segundos, del segundo y tercer minuto de cada etapa. Si la frecuencia cardíaca está dentro de 5 LPM, entonces la frecuencia cardíaca durante el último minuto se compara con la frecuencia de trabajo y el programa avanza hacia la siguiente etapa de 3 minutos. El programa continua durante dos o cuatro etapas hasta que se obtienen dos FC constantes sobre 115 LPM en dos etapas consecutivas. La línea que se genera en los puntos trazados se extrapola a la frecuencia cardíaca máxima correspondiente a la edad. Entonces se puede calcular la frecuencia de trabajo máxima y $VO_{2\,MAX}$ correspondiente.

Al término del tercer minuto de cada etapa, si la frecuencia cardíaca al final del segundo y tercer minuto no se encuentra dentro de 5 LPM respecto de la otra, la frecuencia de trabajo se mantiene por un minuto más. Al término del cuarto minuto, la frecuencia cardíaca se compara con la frecuencia cardíaca al término del tercer minuto. Si las frecuencias cardíacas están dentro de 5 LPM, entonces la frecuencia cardíaca durante el cuarto minuto se compara con la frecuencia de trabajo. Si la frecuencia cardíaca al término del tercer y cuarto minuto está dentro de 5 LPM, la frecuencia de trabajo se mantiene durante un minuto más. Si la frecuencia cardíaca al término del cuarto y quinto minuto está dentro de 5 LPM, entonces la frecuencia cardíaca al término del quinto minuto se compara con la frecuencia de trabajo. Si la frecuencia cardíaca al término del cuarto y quinto minuto no está dentro de 5 LPM, el test no concluyó con éxito.

Una vez que se obtienen dos mediciones de frecuencia cardíaca consecutivas superiores al rango de 115 LPM, el test concluye con éxito y los resultados se muestran. La capacidad aeróbica máxima aproximada aparece en ml/kg/min y MET. A continuación, los resultados se comparan con los valores normativos de otras personas de la misma edad y género.

Para usar el programa de test físico:

1. Colóquese el cinturón del pecho. Recuerde humedecer debajo de la correa del pecho, sobre los electrodos.
2. Pulse la tecla [MORE WORKOUTS]. Use las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones del programa. Cuando en la consola aparezca "NAUTILUS FIT TEST", pulse [ENTER] para seleccionar.
3. La consola mostrará "ENTER WEIGHT - KG" (o "ENTER WEIGHT - LBS" si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico.
4. La consola mostrará "ENTER AGE 10 -99". Ingrese su edad con el teclado numérico.
5. La consola mostrará "ENTER GENDER / 1 - MALE / 2 - FEMALE. Ingrese su código de género con el teclado numérico.
6. La consola mostrará "BEGIN FIT TEST".
7. El test se terminará anticipadamente y aparecerán los mensajes "TEST TERMINATED / TRY AGAIN LATER" si:
   - El usuario detiene el ejercicio en cualquier momento durante el test:
   - Se pulsa la tecla [ENTER].
   - La respuesta de la frecuencia cardíaca a cada nivel de trabajo es la misma o inferior al nivel de trabajo anterior.
   - La frecuencia cardíaca nunca alcanza 115 LPM.
   - La frecuencia cardíaca continúa aumentado después del quinto minuto.
8. El test concluye cuando de obtienen dos mediciones de frecuencia cardíaca constantes consecutivas superiores a 115 LPM. El test se puede demorar entre 6 y 15 minutos.

   No se realiza una etapa de enfriamiento al término del test.
9. La capacidad aeróbica máxima aproximada aparece en MET y $VO_{2\ MAX}$. Los resultados se comparan con los valores normativos de personas de la misma edad y género[1] (consulte a continuación), y se entrega un resultado de preparación física de "Bajo", "Satisfactorio", "Promedio", "Bueno" o "Alto".

Normas de clasificación física ($VO_{2\ MAX}$)

	EDAD	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 +
Hombres						
	Alto	51.4 +	50.4 +	48.2 +	45.3 +	42.5 +
	Bueno	51.3 – 46.8	50.3 – 44.6	48.1 – 41.8	45.2 – 38.5	42.4 – 35.3
	Promedio	46.7 – 42.5	44.5 – 41.0	41.7 – 38.1	38.4 – 35.2	35.2 – 31.8
	Satisfactorio	42.4 – 39.5	40.9 – 37.4	38.0 – 35.1	35.1 – 32.3	31.7 – 28.7
	Bajo	39.4 o menos	37.3 o menos	35.0 o menos	32.2 o menos	28.6 o menos
Mujeres						
	Alto	44.2 +	41.0 +	39.5 +	35.2 +	35.2 +
	Bueno	44.1 – 38.1	40.9 – 36.7	39.4 – 33.8	35.1 – 30.9	35.1 – 29.4
	Promedio	38.0 – 35.2	36.6 – 33.8	33.7 – 30.9	30.8 – 28.2	29.3 – 25.8
	Satisfactorio	35.1 – 32.3	33.7 – 30.5	30.8 – 28.3	28.1 – 25.5	25.7 – 23.8
	Bajo	32.2 o menos	30.4 o menos	28.2 o menos	25.4 o menos	23.7 o menos

[1] The American College of Sports Medicine, Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, Philidelphia, PA, 2000, p. 77.

Objetivo calorías

El programa objetivo calorías permite que el usuario defina el número objetivo de calorías que quemará durante su entrenamiento.

Para usar el programa objetivo calorías:

1. Pulse la tecla MORE WORKOUTS. Use las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones del programa. Cuando en la consola aparezca "CALORIE GOAL", pulse [ENTER] para aceptar.
2. La consola mostrará "ENTER WEIGHT - KG" (o "ENTER WEIGHT - LBS" si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
3. La consola mostrará "ENTER STEP RATE". Ingrese el nivel de intensidad deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará "ENTER CALORIES". Ingrese el valor de calorías deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
5. La consola mostrará "ENJOY WORKOUT" y se iniciará el reloj.

Programa de intervalos de frecuencia cardíaca

El programa de intervalo de frecuencia cardíaca permite que el usuario defina una frecuencia cardíaca objetivo de ejercicios, el tiempo de la FCO de ejercicio, la FCO de recuperación y el tiempo total del ejercicio.

Para usar el programa de intervalos de frecuencia cardíaca:

1. Pulse la tecla MORE WORKOUTS. Use las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones del programa. Cuando en la consola aparezca "HR INTERVALS", pulse [ENTER] para aceptar.
2. En la consola aparecerá "Checking for HR. Need HR belt or Hold HR sensors". Cuando la consola detecte una señal válida pasará al siguiente paso.
3. La consola mostrará "ENTER WEIGHT - KG" (o "ENTER WEIGHT - LBS" si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará "ENTER AGE 10 -99". Ingrese su edad con el teclado numérico. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado de 40 años de edad.
5. La consola mostrará "WORK TARGET HR". Aparecerá una FCO recomendada, según su edad. Pulse [ENTER] para aceptar la FCO calculada o ingrese una FCO distinta con el teclado numérico y pulse [ENTER].
6. La consola mostrará "ENTER WORK TIME". Esta es la cantidad de tiempo que desea ejercitarse en la zona de FCO de trabajo. Ingrese el tiempo de trabajo deseado con el teclado numérico y pulse (ENTER).
7. La consola mostrará "REST TARGET HR". Aparecerá una FCO recomendada, según su edad. Pulse (ENTER) para aceptar la FCO calculada o ingrese una FCO distinta con el teclado numérico y pulse (ENTER).
8. La consola mostrará "ENTER REST TIME". Esta es la cantidad de tiempo que desea ejercitarse en la zona de FCO de descanso. Ingrese el tiempo de descanso deseado con el teclado numérico y pulse (ENTER). O bien, pulse (ENTER) para aceptar el valor predeterminado.
9. La consola mostrará "ENTER TIME". Ingrese el tiempo de entrenamiento total deseado con el teclado numérico y pulse "ENTER". O bien, pulse (ENTER) para aceptar el valor predeterminado.
10. La consola mostrará "ENJOY WORKOUT" y se iniciará el reloj.

Entrenamiento de juegos aleatorios
El entrenamiento de juegos aleatorios es un programa que cambia al azar la intensidad durante el entrenamiento.

1. Pulse la tecla MORE WORKOUTS. Use las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones del programa. Cuando en la consola aparezca "RANDOM PLAY", pulse [ENTER] para aceptar.
2. La consola mostrará "ENTER WEIGHT - KG" (o "ENTER WEIGHT - LBS" si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
3. La consola mostrará "ENTER LEVEL". Ingrese el nivel de intensidad promedio deseado con el teclado numérico y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará "ENTER TIME". Ingrese el tiempo deseado y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
5. La consola mostrará "ENJOY WORKOUT" y se iniciará el reloj.

Entrenamiento con intervalos personalizados
En el entrenamiento con intervalos personalizados, los usuarios pueden crear un programa de intervalos personalizados ingresando el nivel y tiempo de descanso, el nivel y tiempo de trabajo y el número total de intervalos.

Para usar el programa de intervalos personalizados:

1. Pulse la tecla MORE WORKOUTS. Use las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones del programa. Cuando en la consola aparezca "CUSTOM INTERVALS", pulse [ENTER] para aceptar.
2. La consola mostrará "ENTER WEIGHT - KG" (o "ENTER WEIGHT - LBS" si está en modo imperial). Ingrese su peso con el teclado numérico y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
3. La consola mostrará "ENTER WORK RATE". Ingrese la frecuencia de trabajo deseada con el teclado numérico y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará "ENTER WORK TIME". Ingrese el tiempo deseado y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
5. La consola mostrará "ENTER REST RATE". Ingrese la frecuencia de descanso deseada con el teclado numérico y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

6. La consola mostrará “ENTER REST TIME”. Ingrese el tiempo deseado y pulse (ENTER). O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
7. La consola mostrará “# OF INTERVALS”. Ingrese el número deseado de intervalos con el teclado numérico y pulse (ENTER). El rango de intervalos va de 1 a 15. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
8. La consola mostrará “ENJOY WORKOUT” y se iniciará el reloj.

La frecuencia de trabajo/descanso puede cambiarse en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: UP] para disminuir la resistencia o [Level: DOWN] para aumentarla. Cualquier cambio en el nivel de frecuencia de trabajo/descanso sólo cambiará el nivel en la fase de recuperación o ejercicios actual.

Para cambiar la cadencia de la fase de ejercicios, debe cambiar la cadencia durante una fase de ejercicios. Para cambiar la cadencia de la fase de recuperación, debe cambiar la cadencia durante una fase de recuperación. Cambiar la cadencia no cambiará la apariencia del perfil restante; sin embargo, la nueva cadencia seguirá durante el resto del entrenamiento.

Prueba CPAT
La primera fase es un intervalo de calentamiento a una intensidad de 56 pasos/min y dura 20 segundos. Al final del primer intervalo el contador de tiempo se restablecerá a cero.

La segunda fase continúa a través de nueve intervalos de 20 segundos a una intensidad de 68 pasos/min. La Prueba CPAT de la escaladora tiene un total de 10 intervalos y dura 3 minutos, 20 segundos (incluido el calentamiento).

Para usar el Programa de prueba CPAT:

1. Pulse la tecla MORE WORKOUTS. Use las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones del programa. Cuando en la consola aparezca “CPAT TEST”, pulse [ENTER] para aceptar.
2. La consola mostrará “BEGIN FIT TEST”.

Opciones durante un entrenamiento
Después de que aparezca el mensaje "Enjoy Workout", se comenzarán a acumular sus estadísticas de entrenamiento. Las estadísticas de ejercicios incluyen, por orden:

- **TIEMPO**
- **MILLAS**
- **CAL/HR**
- **PASOS/MIN**
- **PISOS**
- **VATIOS**
- **MET**

Meta de frecuencia cardíaca (sólo en programas de Control de FC)
El panel 20 x 30 de la mitad inferior de la pantalla mostrará el perfil del ejercicio del programa de entrenamiento seleccionado. Cada columna representa una porción equivalente del entrenamiento total y la columna parpadeante avanzará por el panel de ladrillos a medida que avance en el entrenamiento.

Cambio de la cadencia o Frecuencia cardíaca objetivo (FCO) durante un entrenamiento
La cadencia puede cambiarse en cualquier momento durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: UP] para disminuir la resistencia o [Level: DOWN] para aumentarla. La consola mostrará "STEP RATE".

En los programas de Control de FC, puede utilizar el teclado numérico para cambiar la FCO. Si el usuario pulsa una tecla numérica en un programa de Control de FC, entonces la línea de mensaje mostrará "TARGET HR".

Una vez que ingrese la FCO deseada, pulse [ENTER] para aceptar y la consola gradualmente cambiará la resistencia para hacer que pase a la nueva FCO.

F**recuencia cardíaca objetivo (FCO)**
La FCO de trabajo seleccionada por la consola se basa en la edad y es equivalente al 80% de su FC máxima, la que se calcula con la siguiente ecuación:

FC máx. = 215 – (0,75 * Edad)
FC objetivo = FC máx. * 0,8

Si lo desea, cambie la FCO en este momento con el teclado numérico para ingresar la nueva FCO y pulse [ENTER]. Durante un entrenamiento, cambie a una nueva FCO (entre 100 y 180 latidos por minuto) con el teclado numérico para ingresar la nueva FCO y pulse [ENTER].

La FCO de descanso seleccionada por la consola se basa en la edad y es equivalente al 65% de su FC máxima, la que se calcula con la siguiente ecuación:

FC máx. = 215 – (0,75 * Edad)
FC objetivo = FC máx. * 0,65

Si lo desea, cambie la FCO en este momento con el teclado numérico para ingresar la nueva FCO y pulse [ENTER].

Interrupción del entrenamiento
El programa automáticamente ingresa al estado PAUSE en un entrenamiento cuando se pulsa la tecla STOP. El entrenamiento se suspenderá y el programa mostrará los siguientes mensajes alternos cada 3 segundos por hasta 2 minutos: "WORKOUT PAUSED. PRESS STOP OR START".

Cuando el programa ingresa a un estado PAUSE, el reloj de intervalos comienza a contar 2 minutos para mostrarle el tiempo que queda en la condición de pausa.

Para salir del estado PAUSE:

- Al final del conteo de los dos minutos, finaliza el entrenamiento actual, las estadísticas de ejercicios acumuladas se desplazan y el programa vuelve al mensaje de inicio.
- Si el usuario pulsa [STOP], el programa finaliza, las estadísticas de ejercicios acumulados se desplazan y el programa vuelve al mensaje de inicio.
- Si el usuario pulsa la tecla [QUICK START], el entrenamiento sigue a partir del punto en que se suspendió.

Finalización de su entrenamiento
El programa finaliza el entrenamiento cuando se completa el tiempo de entrenamiento o a partir del estado PAUSE cuando se pulsa la tecla [STOP]. En este punto, cada estadística de entrenamiento se desplaza con promedios calculados y mostrados para TIME (Tiempo), DISTANCE (Distancia), CAL (Calorías), Ave CAL/HR (Promedio Cal/hora), Ave STEPS/MIN (Promedio Pasos/min), FLOORS (Pisos), Ave WATTS (Promedio vatios), Ave METS (Promedio MET).

Después de que se desplazan las estadísticas, el programa vuelve al mensaje de inicio. Si desea volver a reproducir las estadísticas, pulse la tecla Display LOCK/UNLOCK y las estadísticas de cada ejercicio se desplazarán de una vez por 3 segundos.

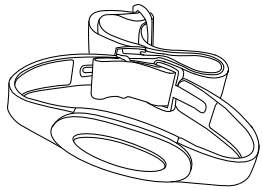
MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

La monitorización de la frecuencia cardíaca ayuda a los usuarios a controlar sus niveles de esfuerzo mostrando la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Existen dos métodos de monitorización de la frecuencia cardíaca en la escaladora serie comercial SC916:

- Telemetría (por ejemplo, usar un cinturón transmisor Polar® o compatible con Polar). Un cinturón de pecho para calcular la frecuencia cardíaca compatible con Polar transmite la señal del latido cardíaco al receptor de la pantalla. La pantalla muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto y utiliza el valor de la frecuencia cardíaca en modo de control de FC.
- FC de contacto (mango). Los sensores del mango detectan la frecuencia cardíaca y la muestran en el controlador.

Las personas que llevan marcapasos no deberían utilizar el transmisor de telemetría sin antes consultarlo con su médico.

Telemetría de la frecuencia cardíaca



El sistema de monitorización de telemetría de la frecuencia cardíaca consta de un receptor, situado en la pantalla, y un cinturón transmisor (que se compra por separado) que se lleva en torno al pecho. La función de monitorización se activa tan pronto como se ajusta el cinturón del pecho y se realiza el ejercicio dentro del rango del receptor de la máquina. Dos electrodos situados en la parte interior del cinturón del pecho detectan la señal de la frecuencia cardíaca y la envían al receptor. El número decimal situado más a la derecha de la pantalla de la frecuencia cardíaca parpadea, lo que indica que la pantalla está recibiendo una señal válida. Un microprocesador situado en el controlador calcula la frecuencia cardíaca y la muestra en la pantalla en latidos por minuto.

Antes de encender el cinturón transmisor, humedezca los dos parches de electrodos (los rectángulos acanalados situados en el reverso del cinturón). Ajuste cómodamente el cinturón transmisor sobre los músculos pectorales (pecho). El cinturón transmisor debe ajustarse de manera cómoda y permitir una respiración normal.

Una vez detectada la señal inicial del cinturón, la pantalla pasa a una fase de validación en la que se requieren cuatro señales correctas de latido cardíaco de cuatro segundos de duración antes de bloquear las señales de telemetría de la frecuencia cardíaca durante la sesión de entrenamiento.

Si no puede ver la frecuencia cardíaca, pruebe lo siguiente:

- Acérquese a la pantalla.
- Ajuste la banda elástica en el cinturón del pecho.
- Coloque el cinturón más arriba o más abajo del pecho.
- Vuelva a humedecer los electrodos.
- Pruebe el cinturón del pecho con una máquina que funciona o con un reloj de frecuencia cardíaca que sabe que funciona.

Mantenimiento del cinturón transmisor

Limpie regularmente el cinturón del pecho con jabón suave y agua, luego séquelo bien. El sudor residual y la humedad mantienen activo el transmisor y agotarán su batería. No utilice abrasivos ni productos químicos como lana de acero o alcohol para limpiarlo, ya que se pueden dañar permanentemente los electrodos. Se pueden adquirir cinturones de sustitución en los distribuidores minoristas especializados autorizados de Nautilus o en www.nautilus.com.

FC de contacto

Mediante el uso de sensores de acero inoxidable incorporados en el manubrio y el uso de software sofisticado, se puede controlar la frecuencia cardíaca en cualquier momento durante un entrenamiento. Al igual que con el cinturón del pecho de telemetría inalámbrico, la frecuencia cardíaca aparece en la pantalla de la misma forma.

Existen varios factores que influyen en la capacidad del sistema de FC de contacto para detectar una señal de frecuencia cardíaca. El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que interferirá con la detección de la señal de frecuencia cardíaca por parte de los sensores. El movimiento de las manos mientras están en contacto con los sensores también produce interferencia. Los callos y lociones para manos actúan como una capa aislante que reduce la intensidad de la señal. Además, la señal de ECG generada por algunos individuos no es lo suficientemente intensa para ser detectada por los sensores. Estos individuos deberían optar por el método de telemetría de la monitorización de frecuencia cardíaca.

Las señales de entrada de FC de contacto se obtienen sólo durante el contacto entre sus manos y los sensores de acero inoxidable del pasamanos. Para usar la función de FC de contacto, tome las asas de tal forma que sus manos toquen tanto la parte superior como la inferior de los sensores. Una vez que se detecta la señal inicial de FC de contacto, el controlador pasará a una fase de validación que requiere de una señal correcta de latido cardíaco dentro de 10 a 15 segundos o hasta que el sistema adquiera una señal válida. Durante la fase de validación el controlador no reconocerá las señales de frecuencia cardíaca de telemetría. El controlador mostrará un icono de corazón.

Si, durante el ejercicio, la frecuencia cardíaca es errática, puede ayudar quitar sus manos de las asas, limpiarlas y volver a colocarlas en ellas. En todos los programas la frecuencia cardíaca aparece automáticamente en la ventana de la pantalla la primera vez que se tocan los sensores.

PRIORIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Ambas formas de detección de señal de frecuencia cardíaca, FC de contacto y telemetría (por ejemplo, Polar®), se encuentran disponibles. La prioridad predeterminada de entrada de frecuencia cardíaca es "EITHER INPUT".

Opciones de señal de frecuencia cardíaca bloqueada/no bloqueada

La opción "EITHER INPUT" significa que la señal de origen de frecuencia cardíaca no se fija durante la sesión de entrenamiento (si la señal se pierde cualquier ingreso será válido). Si se selecciona la opción "LOCKED INPUTS" la señal de origen de frecuencia cardíaca es bloqueada en la primera señal detectada durante el entrenamiento. Para establecer una entrada de frecuencia cardíaca o desactivar todas las opciones de frecuencia cardíaca, realice los siguientes pasos:

1. En el teclado de la consola, pulse [Level: UP], [3], [ENTER]. En este punto la pantalla mostrará "CUSTOMIZE". Use la tecla [Level: UP] hasta que aparezca "HR INPUTS", después pulse [ENTER] para seleccionar la opción.
2. Existen seis opciones para manejar señales de entrada de frecuencia cardíaca. Pulse las teclas [Level: UP] y [Level: DOWN] para desplazarse por las opciones hasta encontrar la que desea. Pulse la tecla [ENTER] para seleccionar esa opción.

Las opciones son las siguientes:

LOCKED INPUTS Permite que las señales de telemetría o FC de contacto se detecten. Una vez que la consola ha detectado una señal de entrada válida bloqueará el tipo opuesto de señal durante toda la sesión de entrenamiento. Por ejemplo, si usted comienza a utilizar FC de contacto, estará limitado sólo al uso de FC de contacto durante su sesión de entrenamiento, aunque la señal se pierda mientras realiza el entrenamiento y viceversa.

EITHER INPUT Permite que las señales de telemetría o FC de contacto se detecten. No bloquea una señal de entrada en especial durante todo el entrenamiento. Esta opción detectará la señal de entrada durante una sesión de entrenamiento, pero sólo una a la vez y sólo hasta que la otra señal termine.

TELEMETRY ONLY	Bloquea las señales de FC de contacto y sólo detectará las señales de contacto.
HAND ONLY	Bloquea las señales de telemetría y sólo detectará las señales de FC de contacto.
BOTH HR OFF	Desactiva la capacidad de detectar cualquier señal de FC. Se usa en muy pocas situaciones en que existe exceso de interferencia con las señales de frecuencia cardíaca. Durante entrenamientos en que el control de la frecuencia cardíaca es necesario, como con el Entrenador por zonas de la frecuencia cardíaca y el Test físico, la consola tomará las señales de frecuencia cardíaca de telemetría para que los programas no se desactiven.
HAND HR PGRM OFF	Significa que los programas de control de frecuencia cardíaca necesitan de una banda de telemetría para funcionar.

Ningún programa de preparación física sirve para todo. Todos los programas de preparación física deben estar diseñados por profesionales que han sido formados para personalizar el programa de acuerdo con los objetivos individuales y niveles de preparación física de cada cliente. La información siguiente sobre la intensidad, duración y frecuencia de los ejercicios está basada en promedios y se incluye en este manual únicamente como sugerencia para los profesionales de preparación física. Los programas deben modificarse, siempre que sea necesario, para lograr una mayor comodidad y seguridad.

CÓDIGOS DE LA CONSOLA

Existen 4 grupos de códigos de consola: Personalización (códigos que comienzan con 2 o 3), Estado de la máquina (códigos que comienzan con 4), Diagnóstico (códigos que comienzan con 6 o 7) y Configuración (códigos que comienzan con 8). Más adelante se define cada grupo de códigos. Para acceder a estos códigos de la consola y a las opciones de cada grupo, siga las instrucciones para cada sección.

Personalización de la escaladora SC916

Puede personalizar varios parámetros en la escaladora SC916 para adaptarlos a sus requisitos individuales, incluido el cambio de los valores de entrenamiento predeterminados y la configuración de parámetros personalizados, como los límites de tiempo, cambiar el contraste de la pantalla, cambiar el idioma y cambiar las unidades.

Para cambiar los valores de entrenamiento predeterminados:

1. Pulse [Level: UP], [2], [ENTER]. La consola mostrará "DEFAULTS".
2. Pulse [Level: UP] o [Level: DOWN] para escanear las opciones predeterminadas. Pulse [ENTER] para seleccionar la opción que desea cambiar. Use la tecla [Level: UP] o [Level: DOWN] o el teclado numérico para cambiar el valor de la opción seleccionada. Pulse [ENTER] para aceptar la elección de esa opción.

Las opciones predeterminadas son las siguientes:

Cambiar el peso predeterminado

Use el teclado numérico o las teclas [Level: UP] o [Level: DOWN] para cambiar el peso predeterminado deseado para su conveniencia. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el tiempo de entrenamiento predeterminado

Use el teclado numérico o las teclas [Level: UP] o [Level: DOWN] ara cambiar el tiempo de entrenamiento predeterminado deseado entre 5 y 99 minutos. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar la edad predeterminada

Use el teclado numérico o las teclas [Level: UP] o [Level: DOWN] para cambiar la edad predeterminada deseada que se usa para calcular la frecuencia cardíaca objetivo. El rango de edad válido se encuentra entre 10 y 99. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el % de FC objetivo predeterminado

Use el teclado numérico o las teclas [Level: UP] o [Level: DOWN] para cambiar el valor de % de frecuencia cardíaca objetivo deseado de acuerdo con la

frecuencia cardíaca máxima. Se utiliza para calcular el valor de frecuencia cardíaca objetivo basado en el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima. El % de frecuencia cardíaca objetivo se encuentra entre 10% y 90%. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el nivel de inicio predeterminado
Use el teclado numérico o las teclas [Level: UP] o [Level: DOWN] para cambiar el nivel predeterminado deseado entre 1 y 20. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar la cadencia predeterminada
Use el teclado numérico o las teclas [Level: UP] o [Level: DOWN] para cambiar el nivel predeterminado deseado entre 26 y 162. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Para personalizar la consola para que la utilice:

1. Pulse las teclas [Level: UP], [3], [ENTER]. La consola mostrará "CUSTOMIZE".
2. Pulse [Level: UP] o [Level: DOWN] para escanear las opciones personalizadas. Pulse [ENTER] para seleccionar la opción que desea cambiar. Use la tecla [Level: UP] o [Level: DOWN] o el teclado numérico para cambiar el valor de la opción seleccionada. Pulse [ENTER] para aceptar la elección de esa opción.

Las opciones de personalización son las siguientes:

Enfriamiento
Use las teclas [Level: UP] y [Level: DOWN] o el teclado numérico para ingresar el tiempo de enfriamiento deseado en minutos. Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Seleccionar estadísticas
Use las teclas [Level: UP] o [Level: DOWN] para seleccionar la estadística deseada. Pulse dos veces [ENTER] para seleccionar su opción.

Límite de tiempo máximo
Use el teclado numérico para ingresar el tiempo límite deseado entre 20 y 99 minutos. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo tiempo límite. Pulse [0] y en la pantalla se leerá "TIME LIMIT OFF".

Cambiar unidades
Use las teclas [Level: UP] y [Level: DOWN] para alternar entre unidades del sistema anglosajón y unidades métricas. Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Entrada de FC
Vea la Prioridad de frecuencia cardíaca en la sección anterior para obtener detalles respecto a las opciones.

Idioma
Use las teclas [Level: UP] y [Level: DOWN] para ver las opciones (inglés, alemán, francés, español, italiano, holandés, japonés). Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Ajustar contraste de pantalla LCD inferior
Use las teclas [Level: UP] y [Level: DOWN] para aumentar o disminuir el nivel de contraste del LCD superior. Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Ajustar contraste de pantalla LCD inferior
Use las teclas [Level: UP] y [Level: DOWN] para aumentar o disminuir el nivel de contraste del LCD superior. Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Repetición automática (No utilizada)

3. Para salir de "CUSTOMIZE", pulse la tecla [CLEAR].

Códigos de estado de la máquina
Para ver la información de mantenimiento, como el tiempo de uso en horas, el número de entrenamientos y la distancia, así como el tipo de máquina y la revisión del software:

1. Pulse [Level: UP], [4], [ENTER]. En la consola aparecerá "MACHINE STATUS".
2. Pulse [Level: UP] o [Level: DOWN] para escanear las opciones que desea ver. Pulse [CLEAR] para salir de los códigos de estado de la máquina.

Las opciones de estado de la máquina son:

Tiempo de uso de la máquina en horas
Muestra el tiempo de uso de la máquina en horas. La consola mostrará "RUN HOURS *#####*".

Número de entrenamientos
Muestra el número de veces que se ha pulsado una tecla de entrenamiento. La consola mostrará "WORKOUTS *####*".

Pisos
Muestra el total de superficies recorridas. La consola mostrará "FLOOR #####".

Revisión de software
Muestra el número de revisión de software de la consola. La consola mostrará "CONS 41375-###".

Tipo de máquina
Muestra el tipo de máquina para el cual la consola actualmente está configurada. En la consola aparece "STAIRCLIMBER" u otro tipo de máquina.

Tiempo de uso de la máquina en horas a partir de la última eliminación (usado para mantenimiento)
Muestra el tiempo de uso de la máquina después de la última vez que se borro. La consola mostrará "MAINT HOURS #####". Esto proporcionará el número de horas entre las llamadas de servicio técnico o mantenimiento. La hora de uso de la máquina se restablece a cero en la siguiente sección de diagnóstico.

3. Para salir de "MACHINE STATUS", pulse la tecla [CLEAR].

Códigos de diagnóstico
Los códigos de diagnóstico se utilizan para probar varios componentes de la máquina, como la pantalla, el teclado, el puerto serial, el alternador y el tacómetro, así como también ver la información del registro de error y volver a configurar el tiempo entre las llamadas de servicio técnico y mantenimiento.

Para ejecutar diagnósticos y ver información de diagnóstico:

1. Pulse [Level: UP], [6], [ENTER]. La consola mostrará "DIAGNOSTICS".
2. Pulse [Level: UP] o [Level: DOWN] para escanear las opciones. Pulse [ENTER] para seleccionar la opción que desea ver.

Las opciones de diagnóstico son las siguientes:

Probar pantalla
Para probar la pantalla LCD, pulse [ENTER] cuando aparezca el mensaje "DISPLAY TEST". La pantalla de la consola alterna encendiendo todos los segmentos de LCD y una pantalla de programa representativa. Verifique que todos los segmentos de LCD se enciendan.

Probar teclado
Para probar todas las teclas del teclado, pulse [ENTER] cuando aparezca el mensaje "KEY TEST". A continuación, pulse una tecla y ese nombre de tecla aparecerá en la línea de texto. Pulse [CLEAR] como la última tecla para salir de esta prueba.

Probar puerto serial
Para probar el puerto serial, pulse [ENTER] cuando aparezca el mensaje "SERIAL TESTS". Esta prueba realiza una prueba en bucle serial. Seleccione la opción CSAFE RS-232. Necesitará insertar un cable de prueba en bucle en el puerto conector adecuado para realizar correctamente la prueba. La consola mostrará "PASS" o "FAIL".

Probar alternador
Para probar el alternador de la máquina, pulse [ENTER] cuando aparezca el mensaje "ALT TEST". Esta prueba verifica las rutinas del campo del alternador a través de la consola. Colóquese en la máquina y pulse [Level: UP] UP] para activar el campo. Después de ejercitarse brevemente debe aumentar la resistencia. Para desactivar el campo, pulse [Level: DWN].

Probar respuesta del tacómetro
Para probar el tacómetro de la máquina, pulse [ENTER] cuando aparezca el mensaje "TACH TEST". Comience a hacer ejercicio en la máquina. La consola debe regular la resistencia del alternador de acuerdo con la señal del tacómetro para mantener aproximadamente 2.000 RPM mientras hace ejercicio. Si no es así, es probable que exista un problema en la conexión de CA o el circuito inductor. Revise el alternador, el cable de la conexión de CA, el cable inductor, el diodo, los puntos terminales y el cable principal.

Prueba de entrada y salida (I/O)
Pulse [ENTER] cuando aparezca el mensaje "I/O TEST". Los valores AUX y B+ representan la corriente y el voltaje transmitidos respectivamente desde el alternador. AUX aumenta en 1.000 y B+ aumenta en 300. Estos valores aumentarán con la rapidez del alternador (observe que ambos valores darán 0 si el alternador se deja en descanso). La cadena "---" se muestra siempre puesto que la escaladora no necesita una llave magnética.

Sensor A-B
N/A

3. Para salir de "DIAGNOSTICS", pulse la tecla [CLEAR].

Para revisar el registro de errores y restablecer el reloj de servicio:

1. Pulse las teclas [Level: UP], [7], [ENTER]. La consola mostrará "MAINTENANCE LOG".
2. Pulse [Level: UP] o [Level: DOWN] para escanear las opciones. Pulse [ENTER] para seleccionar la opción que desea.

   Registro de errores
   Para mostrar el registro de errores de la máquina, pulse [ENTER] cuando aparezca el mensaje "ERROR LOG". La consola informará diversos mensajes de error en la ventana de la pantalla. La cantidad total de errores aparecerá en la parte superior derecha de la ventana. Observe que sólo se mostrará el error con mayor prioridad informado. Los errores se manejan de dos formas. En primer lugar, como una "ADVENTENCIA" de error reversible, que mostrará el mensaje de texto, pero seguirá con la operación del sistema hasta que pulse la tecla [CLEAR]. La segunda forma es un "ERROR" no reversible, que detendrá el ejercicio y hará volver al sistema a un estado de intensidad inactiva. La consola mostrará el texto del error y no le permitirá reiniciar el programa a menos que el sistema se apague y se vuelva a encender. Existen 16 entradas de error disponibles.

   Restablecer el tiempo de servicio
   Para restablecer el tiempo entre las llamadas de servicio o mantenimiento, pulse [ENTER] cuando aparezca el mensaje "MAINT HOURS". Pulse la tecla [0], luego [ENTER] para restablecer.

   QA ID
   N/A
3. Para salir de "MAINTENANCE LOG", pulse la tecla [CLEAR].

Códigos de configuración

1. Pulse las teclas [Level: UP], [8], [ENTER]. La consola mostrará "CONFIGURATION".
2. Pulse [Level: UP] o [Level: DOWN] para escanear las opciones. Pulse [ENTER] para seleccionar la opción que desea.

Cambiar máquina
Cambia el tipo de máquina de escaladora, máquina StepMill®, bicicleta rev B, bicicleta rev A o elíptica. Desplácese por la pantalla hasta que aparezca "CHANGE MACHINE". Pulse (ENTER), y luego[Level: UP] o [Level: DOWN] para escanear las opciones. Pulse [ENTER] para seleccionar el tipo de máquina que desea.

Restablecer datos configurados
Desplácese por la pantalla hasta que aparezca "RESET DATA SET UP" y luego pulse (ENTER). Se borrarán todos los valores personalizados por el cliente.

NOTA: la consola debe volver a configurarse.

Borrar registro de errores
Desplácese por la pantalla hasta que aparezca "CLEAR ERROR LOG" y luego pulse (ENTER). Aparecerá la palabra "DONE" y se borrarán todos los errores acumulados en el registro de errores.

Restablecer consola
Desplácese por la pantalla hasta que aparezca "RESET CONSOLE" y luego pulse (ENTER). Se restablecen todos los valores predeterminados a los valores originales de fabricación.

NOTA: la consola debe volver a configurarse.

Registros de mantenimiento
Para facilitar el mantenimiento, la consola de la escaladora SC916 hará un seguimiento de las horas, número de entrenamientos, tiempo transcurrido entre el último servicio, etc. Se puede acceder rápidamente a cualquiera de los menús personalizados pulsando [LEVEL: UP], [4], [ENTER]. A continuación, en la consola aparecerá "MACHINE STATUS." Use la tecla [Level: UP] y [Level: DOWN] para desplazarse por las opciones. Para obtener más detalles, consulte los Códigos de la consola de estado de la máquina en la sección anterior.

Restablecimiento del reloj de mantenimiento
Después de cada período de mantenimiento restablezca el contador. Pulse las teclas [LEVEL: UP], [7], [ENTER]. A continuación, use las teclas de nivel para desplazarse por las opciones. Pulse [ENTER] cuando aparezca "MAINT HOURS". Pulse la tecla [0], luego [ENTER]. Pulse [CLEAR] para volver a la pantalla de inicio.

Traslado de la escaladora SC916
Colóquese frente a la máquina y tome los manubrios. Tírelos hacia abajo hasta que las ruedas de transporte estén en contacto con el suelo.

Nota: No empuje la cubierta de plástico con el pie cuando incline la máquina para que las ruedas de transporte hagan contacto con el suelo. En lugar de eso, use las barras del estabilizador, para evitar daños en las cubiertas plásticas.

Ahora puede transportar la máquina con las ruedas.

Nota: Las ruedas de transporte están destinadas sólo para uso en interiores y nunca deben utilizarse sobre superficies de concreto o asfalto.

Servicio inicial
Al recibir su máquina, use una toalla suave y limpia para quitar el polvo, que se puede haber acumulado durante el envío. Su nueva máquina necesitará un ensamblaje menor. Consulte el Manual de ensamblaje para obtener más detalles.

La seguridad y rendimiento de este producto sólo se puede mantener si se inspecciona de forma regular para verificar que no existan daños ni desgaste.

Preste especial atención a los componentes más susceptibles al desgaste, como el alojamiento de la Frecuencia cardíaca de contacto, las almohadillas de los pedales y las cubiertas laterales inferiores.

Quite del servicio las máquinas dañadas y reemplace los componentes dañados inmediatamente.

Dirija todas sus preguntas relacionadas con el mantenimiento o funcionamiento de la máquina a un técnico calificado de Nautilus. Para obtener información de contacto consulte la página de Números de contacto importantes al reverso de este manual.

Programa de mantenimiento

	Diariamente	Semanalmente	Mensualmente	Cada 3 meses	Comentarios
Mantenimiento general					
Verifique las etiquetas de advertencia y seguridad	X				
Revise las cadenas de los pedales	X		X		Tensión a 30-45 pulg/ libras
Tensión del cinturón del alternador					
Lubricación					
Cadenas de dirección y pedales			O cada 300 hrs		Aceite grado 30
Ejes del brazo del pedal y de nivelación				O cada 900 hrs	Grasa multiuso
Polea de resorte y ejes de los pedales				O cada 900 hrs	Grasa multiuso
Limpieza					
Limpieza de la consola	X				Limpie con un paño húmedo y luego seque.
Limpieza de las cubiertas laterales inferiores	X				Limpie el exterior con jabón y agua o un limpiador doméstico diluido.
Limpie y lubrique los resortes de los pedales		X			Limpie, luego pase un paño mojado en aceite liviano

Limpieza

1. No use limpiadores de vidrios ni otros limpiadores domésticos en la consola. Limpie la consola diariamente con un paño húmedo y luego séquela.
2. Limpie el exterior de la máquina diariamente con jabón y agua o un limpiador no mineral diluido, como Fantastic®.

Inspección

1. Inspeccione la estructura para comprobar que no haya óxido, burbujas o salpicaduras de pintura durante la limpieza diaria. La sal de la transpiración puede dañar las superficies no pintadas. Repare el área dañada con un kit de pintura para retoques de Nautilus® (llame al Servicio al cliente para obtener información acerca de los pedidos).

Piezas y servicio

Un mantenimiento regular y programado prolongará la vida de su equipo Nautilus®. Sólo utilice repuestos originales de Nautilus®. El Equipo de servicio al cliente de Nautilus® lo invita a solicitar su pedido de repuestos.

Mantenimiento

Comprobación de la carga de la batería

1. Con un multímetro toque el cable rojo del terminal positivo un extremo atenuado de la batería y el cable negro del terminal negativo.
2. Si el nivel de voltaje es menor que 6,1 VCC, cargue la batería.

Carga de la batería de reserva

La escaladora serie comercial SC916 StairMaster® es autoalimentada (inalámbrica) con una batería de reserva recargable. En general, la escaladora se puede operar sin conectarla a un suministro de energía eléctrica externo. Sin embargo, si la consola parpadea durante la operación o la pantalla de la consola no se enciende mientras usa la máquina, use el suministro de energía externo para recargar la batería de reserva.

El cable para suministro de energía externo se administra con la unidad y se conecta en una toma de corriente estándar de 115 voltios, 15 amperes o 220 voltios, 10 amperes. (Se encuentran disponibles enchufes para los principales voltajes). El enchufe para el suministro de energía externo se ubica en la parte delantera de la máquina, en la base.

IMPORTANTE: si se instala el monitor LCD opcional, consulte el manual de instalación NV915 en este momento.

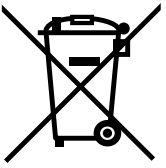
Enchufe el cable de suministro de energía externo para muro en el conector y cargue la batería por aproximadamente 24 horas y luego vuelva a revisarla. Puede usar la máquina mientras está conectado el cable de energía externa.

La consola se encenderá cuando el usuario comience a mover los pedales de la máquina y permanecerá encendida por 60 segundos en el modo de pausa. La consola se apagará después de que hayan transcurrido 60 segundos después del ejercicio. La consola se encenderá y se mantendrá encendida siempre que el suministro de energía externo esté conectado.

Eliminación de la batería

Cuando solicite nuevas baterías, deberá eliminar apropiadamente (reciclar) las baterías de plomo ácido usadas. La mayoría de las normas federales y estatales exigen que las baterías de plomo ácido sean recicladas. No bote las baterías usadas. El plomo es un metal pesado tóxico, peligroso para los organismos vivientes.

Reciclaje



No elimine este producto como un residuo. Este producto se recicla. Para información sobre el método apropiado de eliminación comuníquese con un Representante de servicio al cliente de Nautilus.

Si tiene dudas, comuníquese con el Departamento de servicio al cliente llamando al 800-NAUTILUS (800-628-8458), (41) (26) 460 77 77 (Oficina internacional) o consulte la sección de Números de contacto importantes de este manual.

Información de contacto

OFICINAS EN ESTADOS UNIDOS:

Correo electrónico: customerservice@nautilus.com

SERVICIO TÉCNICO/AL CLIENTE
Teléfono: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
Fax: (877) 686-6466
Correo electrónico: cstech@nautilus.com

SEDES CORPORATIVAS
Nautilus, Inc.
Oficina central mundial
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Teléfono: (800) NAUTILUS (800) 628-8458

OFICINA EN CANADÁ:

NAUTILUS FITNESS CANADA, INC.
925 Keewatin Street
Winnipeg, MB, Canada R2X 2X4
Teléfono: (866) 381-5996
Fax: (800) 532-6934
Correo electrónico:
nfcpartsandservice@nautilus.com

Cuando llame a Nautilus, sírvase indicar el número de serie y la fecha de compra de su máquina. Use el espacio en los siguientes cuadros para anotar esta información. Para encontrar el número de serie en su máquina, consulte la página de información Etiquetas de advertencia de seguridad. Marque el número de la oficina que tenga más cercana.

Por favor guarde la siguiente información para referencia futura

Número de serie
Fecha de compra

OFICINAS INTERNACIONALES:

Si desea asistencia técnica y una lista de distribuidores en su zona, llame o envíe un fax a uno de los números siguientes.

SERVICIO INTERNACIONAL AL CLIENTE
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé
1762 Givisiez / Switzerland
Teléfono: (41) (26) 460 77 77
Fax: (41) (26) 460 77 70
Correo electrónico: technics@nautilus.com

ALEMANIA y AUSTRIA
Nautilus Deutschland GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Teléfono: (49) 02203 2020 0
Fax: (49) 02203 2020 45 45

ITALIA
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologna
Teléfono: (39) 051 664 6201
Fax: (39) 051 664 7461

SUIZA
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean-Prouvé 6,
CH-1762 Givisiez
Teléfono: (41) 026 460 77 66
Fax: (41) 026 460 77 60

REINO UNIDO
Nautilus UK Ltd.
Nautilus UK, 4 Vincent Avenue,
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Teléfono: (44) 1908 267 345
Fax: (44) 1908 567 346

CHINA
Nautilus Representative Office
Nautilus, Shanghai, 7A No.728, Yan'an Rd(West)
200050 Shanghai, China
Teléfono: (86) 21 523 707 00
Fax: (86) 21 523 707 09

©2008. Nautilus, Inc. Todos los derechos reservados Nautilus, el logotipo de Nautilus, Universal, el logotipo de Universal, Bowflex, StairMaster, el logotipo de StairMaster y Nautilus Institute son marcas comerciales registradas o marcas comerciales de Nautilus, Inc. Schwinn y el Sello de Calidad Schwinn son marcas comerciales registradas. Todas las demás marcas comerciales son de propiedad de sus compañías respectivas.

Nautilus, Inc., Oficina central, 16400 SE Nautilus Drive, Vancouver, WA 98683 1-800-NAUTILUS www.nautilus.com

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute®